



## La Recette du Müesli et du Porridge



### Ce qu'il faut:

- 1 bol de flocons d'avoine ou de sarrasin
- 2 poignées de raisins secs ou autre fruit sec
- 1 poignée de noix, noisettes ou amandes en morceaux
- 2 cuillères à soupe de noix de coco rapée
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de miel

- Mélanger les flocons avec les fruits secs, les noix, la noix de coco rapée.
- Ajouter l'huile de coco et le miel, mélanger à la main.
- Déposer le mélange sur une plaque de four.
- Enfourner quelques minutes sous le grill pour obtenir une petite coloration.
- Laisser refroidir et conserver dans une boîte à gâteaux.

Ce muesli peut être croqué nature, ou mélangé à du lait de noisette dans une tasse pour le petit déjeuner ou le goûter.

J'aime le porridge du matin en hiver: je mets 1 poignée de ce muesli avec 1/2 verre d'eau à chauffer dans une petite casserole, j'y ajoute une pomme ou une banane coupée en petits morceaux, un peu de cannelle et c'est prêt!

Anne-Catherine Le Goff  
Nutrithérapeute



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec  
annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr  
Siret 90902772400014 RCS St Brieuc Capital 1000€

Copyright by Sanitude 2022